



Triathlon- und Radcamp Mallorca 2019

Stundenplan Woche 1 L

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/JJ)	7:00-7:30 Morning Run (MR/JJ)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)		07:00-08:00	
07:30						07:30-17:00 *****	Wettkampfspez. Swim (MR)	
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	Rad	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Trofeo Tramuntana	Frühstück	
09:00								
09:30		09:30-15:00 ***	09:30-16:00 *****		09:30-16:45 ****	inkl. Bustransfer nach Andratx	09:30-15:45 ****	
10:00		Rad	Rad	10:00-10:45	Rad	reine Fahrzeit ca, 7:00h	Rad	
10:30		Trofeo Sant Migue!	Trofeo Orient	Schwimmen (regenerativ MR)	Trofeo Sant Salvador		Trofeo Formentor	
11:00				11:00-12:00				
11:30				Stand Up Paddling (TV)				
12:00								
12:30								
13:00				13:00-14:00				
13:30	13:30-16:30 **			Lauftechnik/Analyse				
14:00	Rad							
14:30	Prólogo Trofeo Puig d'Inca	105,8km - 981hm						
15:00		15:00-16:00		15:00-16:00				
15:30		Koppellauf	120,7km - 1327hm	Yoga (JF)			106,8km - 1736hm	
16:00	69,1km - 589hm			Ab 16:00				
16:30				Sailfish Neo-Testschwimmen	138,5km - 1411hm	130,9km - 2843hm		
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00 Stabiflex (TV)	
17:30	Athletik (TV)	Ausschwimmen (MR)	Yoga (TV)	Radwerkstatt (JJ)	Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (TV)	Ab 17:00	
18:00								
18:30							Zoot Neo-Testschwimmen	
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00								
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30-22:00	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together/Teambuilding	Lounge Talk	Trainingsplanung Q&A	Vortrag Ultra Sports	Lounge Talk	Lounge Talk	Camp Finish Talk	
21:30				Ernährung in WK und Train.				
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Stundenplan Woche 1 M

Woche 1 M

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/JJ)	7:00-7:30 Morning Run (MR/JJ)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)		07:00-08:00	
07:30						07:30-17:00 *****	Wettkampfspez. Swim (MR)	
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	Rad	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Trofeo Tramuntana	Frühstück	
09:00								
09:30		09:30-14:30 ***	09:30-16:00 *****		09:30-16:00 ****	inkl. Bustransfer nach Andratx	09:30-16:00 ****	
10:00		Rad	Rad	10:00-10:45	Rad		Rad	
10:30		Trofeo Sineu	Trofeo Orient	Schwimmen (regenerativ MR)	Trofeo Arta		Trofeo Formentor	
11:00				11:00-12:00				
11:30				Stand Up Paddling (TV)				
12:00								
12:30								
13:00				13:00-14:00				
13:30	13:30-16:30 **			Lauftechnik/Analyse				
14:00	Rad	91km - 797hm						
14:30	Prólogo Trofeo Sa Pobla	14:30-15:15		15:00-16:00				
15:00		Koppellauf		Yoga (JF)				
15:30			112,2km - 1148hm		120,9km - 937hm		106,8km - 1736hm	
16:00	56,5km - 373hm			Ab 16:00				
16:30				Sailfish Neo-Testschwimmen		119,6km - 2456hm		
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00 Stabiflex (TV)	
17:30	Athletik (TV)	Ausschwimmen (MR)	Yoga (TV)	Radwerkstatt (JJ)	Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (TV)	Ab 17:00	
18:00							Zoot Neo-Testschwimmen	
18:30								
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00								
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30-22:00	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together/Teambuilding	Lounge Talk	Trainingsplanung Q&A	Vortrag Ultra Sports	Lounge Talk	Lounge Talk	Camp Finish Talk	
21:30				Ernährung in WK und Train.				
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 1 S

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/JJ)	7:00-7:30 Morning Run (MR/JJ)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)		07:00-08:00	
07:30							Wettkampfspez. Swim (MR)	
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00						09:00-16:30 *****		
09:30		09:30-14:30 ***	09:30-16:30 *****		09:30-16:00 ****	Rad	09:30-16:00 ****	
10:00		Rad	Rad	10:00-10:45	Rad	Trofeo Sa Calobra	Rad	
10:30		Trofeo Sineu	Trofeo Orient	Schwimmen (regenerativ MR)	Trofeo Arta		Trofeo Formentor	
11:00				11:00-12:00				
11:30				Stand Up Paddling (TV)				
12:00								
12:30								
13:00				13:00-14:00				
13:30				Lauftechnik/Analyse				
14:00		76km - 715hm						
14:30		14:30-15:00 Koppellauf						
15:00				15:00-16:00				
15:30	15:30-18:00 **			Yoga (JF)	109,8km - 767hm		86,6km - 1161hm	
16:00	Rad		98,9km - 1051hm	Ab 16:00		103,2km - 2061hm		
16:30	Prólogo Trofeo Sa Pobla			Sailfish Neo-Testschwimmen				
17:00	inkl. Fahrtechnik	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00 Stabiflex (TV)	
17:30	43,3km - 205hm	Ausschwimmen (MR)	Yoga (TV)	Radwerkstatt (JJ)	Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (TV)	Ab 17:00	
18:00							Zoot Neo-Testschwimmen	
18:30								
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00								
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30-22:00	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together/Teambuilding	Lounge Talk	Trainingsplanung Q&A	Vortrag Ultra Sports	Lounge Talk	Lounge Talk	Camp Finish Talk	
21:30				Ernährung in WK und Train.				
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 2 10 Tage Anfang

	Tag1 SA 30.03.2019	Tag2 SO 31.03.2019	Tag3 MO 01.04.2019	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (OW)		
07:30				
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	
09:00				
09:30		09:30-15:00 ***	Woche	
10:00		Rad	Rad	
10:30		Trofeo Sencelles	Trofeo Randa	
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30	13:30-16:30 **			
14:00	Rad			
14:30	Trofeo Muro	102,5km - 808hm		
15:00		15:00-15:45		
15:30		Koppellauf		
16:00	59,5km - 449hm		131,4km - 1429hm	
16:30				
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
17:30	Athletik (OW)	Ausschwimmen (MR)	Stretching (VB)	
18:00				
18:30				
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00				
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together	Lounge Talk	Q&A	
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				
23:30				

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 2 M

	Tag1 SA 30.03.2019 Anreise	Tag2 SO 31.03.2019	Tag3 MO 01.04.2019	Tag4 DI 02.04.2019	Tag5 MI 03.04.2019	Tag6 DO 04.04.2019	Tag7 FR 05.04.2019	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (OW)	7:00-7:30 Morning Run (MR)		7:00-7:30 Morning Run (OW)		7:00-7:30 Morning Run (OW)	
07:30								
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00								
09:30		09:30-15:00 ***	09:30-15:30 *****		09:30-12:30 ****	09:30-16:00 ****	09:30-16:00 ****	
10:00		Rad	Rad		Rad	Rad	Rad	
10:30		Trofeo Sencelles	Trofeo Randa		Trofeo Formentor	Trofeo Sa Calobra	Trofeo Arta	
11:00								
11:30								
12:00								
12:30				12:00-13:00	49,2km - 892hm			
13:00				Stand Up Paddling (OW)				
13:30	13:30-16:30 **				13:30-16:30 ****			
14:00	Rad			14:00-15:00	Rad			
14:30	Trofeo Muro	98,3km - 631hm		Lauftechnik/Analyse	Trofeo Campanet			
15:00		15:00-15:45	109,8km - 1209hm			107,4km - 2140hm	116,7km - 1338hm	
15:30		Koppellauf						
16:00	59,5km - 449hm			16:00-17:00	57,4km - 479hm			
16:30				Bike Fitting Light (OW)				
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00	17:30-18:00 Relax Yoga (GW)	17:00-18:00	
17:30	Athletik (OW)	Ausschwimmen (MR)	Stretching (VB)		Schwimmen/Athletik alternat.		Wettkampfspez. Swim (MR)	
18:00								
18:30								
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00								
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together	Lounge Talk	Trainingsplanung Q&A	Lounge Talk	Lounge Talk	Lounge Talk	Camp Finish Talk	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Woche 2 10 Tage Ende

	Anreise Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5 MI 03.04.2019 Anreise	Tag6 DO 04.04.2019	Tag7 FR 05.04.2019	
07:00							7:00-7:30 Morning Run (OW)	
07:30								
08:00						8:00-9:00 Frühstück	8:00-9:00 Frühstück	
08:30								
09:00						09:30-15:30 **** Rad Trofeo Costitz 87,8km - 687hm	09:30-16:00 **** Rad Trofeo Arta 116,7km - 1338hm	
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30					13:30-16:30 **** Rad Trofeo Campanet 57,4km - 479hm			
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00					17:00-18:00 Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (GW)	17:00-18:00 Wettkampfspez. Swim (MR)	
17:30								
18:00								
18:30								
19:00					19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	
19:30								
20:00								
20:30					20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Camp Finish Talk	
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 3 L

	Anreise Tag1 SA 06.04.2019	Tag2 SO 07.04.2019	Tag3 MO 08.04.2019	Tag4 DI 09.04.2019	Tag5 MI 10.04.2019	Tag6 DO 11.04.2019	Tag7 FR 12.04.2019	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/MV)	7:00-7:30 Morning Run (MR/OW)		7:00-7:30 Morning Run (MV/OW)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)	
07:30						07:30-17:00 *****		
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	Rad	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Trofeo Tramuntana	Frühstück	
09:00						inkl. Bustransfer nach Andratx reine Fahrzeit ca. 7:00h		
09:30		09:30-15:00 ***	09:30-16:00 *****		09:30-17:00 ****		09:30-16:00 ****	
10:00		Rad	Rad	Ab 10:00	Rad		Rad	
10:30		Trofeo Petra	Trofeo Orient	Saifish Neo-Testschwimmen	Trofeo Sant Salvador		Trofeo Formentor	
11:00								
11:30								
12:00				12:00-13:00				
12:30				Stand Up Paddling (OW)				
13:00								
13:30	13:30-16:30 **							
14:00	Rad			14:00-15:00				
14:30	Prólogo Trofeo Puig d'Inca	102,9km - 1136hm		Lauftechnik/Analyse				
15:00		15:00-16:00						
15:30		Koppellauf	118,6km - 1232hm				106,8km - 1743hm	
16:00	70,3km - 643hm			16:00-17:00				
16:30				Bike Fitting Light (OW)	143,9km - 1461hm	130,9km - 2843hm		
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00	
17:30	zoot Neo Testschwimmen	Ausschwimmen (MR)	Yoga (GW)	Yoga (TV)	Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (TV)	Stabiflex (GW)	
18:00								
18:30								
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00								
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30-22:00	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together/Teambuilding	Lounge Talk	Trainingsplanung Q&A	Vortrag Ultra Sports Ernährung in WK und Train.	Lounge Talk	Lounge Talk	Camp Finish Talk	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 3 M

	Anreise Tag1 SA 06.04.2019	Tag2 SO 07.04.2019	Tag3 MO 08.04.2019	Tag4 DI 09.04.2019	Tag5 MI 10.04.2019	Tag6 DO 11.04.2019	Tag7 FR 12.04.2019	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/MV)	7:00-7:30 Morning Run (MR/OW)		7:00-7:30 Morning Run (MV/OW)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)	
07:30						07:30-17:00 *****		
08:00		8:00-9:00 Frühstück	8:00-9:00 Frühstück	8:00-9:00 Frühstück	8:00-9:00 Frühstück	Rad Trofeo Tramuntana	8:00-9:00 Frühstück	
08:30								
09:00								
09:30		09:30-15:00 *** Rad Trofeo Petra	09:30-16:00 ***** Rad Trofeo Orient	Ab 10:00 Sailfish Neo-Testschwimmen	09:30-17:00 **** Rad Trofeo Sant Salvador	inkl. Bustransfer nach Andratx	09:30-16:00 **** Rad Trofeo Formentor	
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00				12:00-13:00 Stand Up Paddling (OW)				
12:30								
13:00								
13:30	13:30-16:30 ** Rad Prólogo Trofeo Sa Pobla							
14:00		96,5km - 1057hm		14:00-15:00 Lauftechnik/Analyse				
14:30		15:00-15:45 Koppellauf	109,8km - 1209hm					
15:00								
15:30							106,8km - 1743hm	
16:00	62,8km - 511hm			16:00-17:00 Bike Fitting Light (OW)				
16:30					138,5km - 1410hm	119,2km - 2445hm		
17:00	17:00-18:00 zoot Neo Testschwimmen	17:00-18:00 Ausschwimmen (MR)	17:00-18:00 Yoga (GW)	17:00-18:00 Yoga (TV)	17:00-18:00 Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (TV)	17:00-18:00 Stabiflex (GW)	
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	
19:30								
20:00								
20:30	20:30 - Open End Come Together/Teambuilding	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Trainingsplanung Q&A	20:30-22:00 Vortrag Ultra Sports Ernährung in WK und Train.	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Camp Finish Talk	
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 3 S

	Anreise Tag1 SA 06.04.2019	Tag2 SO 07.04.2019	Tag3 MO 08.04.2019	Tag4 DI 09.04.2019	Tag5 MI 10.04.2019	Tag6 DO 11.04.2019	Tag7 FR 12.04.2019	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/MV)	7:00-7:30 Morning Run (MR/OW)		7:00-7:30 Morning Run (MV/OW)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)	
07:30								
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00						09:00-16:15 *****		
09:30		09:30-14:30 ***	09:30-15:30 *****		09:30-15:45 ****	Rad	09:30-15:30 ****	
10:00		Rad	Rad	Ab 10:00	Rad	Trofeo Lluc	Rad	
10:30		Trofeo Petra	Trofeo Orient	Sailfish Neo-Testschwimmen	Trofeo Arta		Trofeo Formentor	
11:00								
11:30								
12:00				12:00-13:00				
12:30				Stand Up Paddling (OW)				
13:00								
13:30	13:30-16:30 **							
14:00	Rad	76,9km - 657hm		14:00-15:00				
14:30	Prólogo Trofeo Sa Pobla	14:30-15:00 Koppellauf		Lauftechnik/Analyse				
15:00	inkl. Fahrtechnik		95,4km - 751hm				88,6km - 1162hm	
15:30					101,4km - 813hm			
16:00	49,8km - 366hm			16:00-17:00		110,9km - 1402hm		
16:30				Bike Fitting Light (OW)				
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00	
17:30	zoot Neo Testschwimmen	Ausschwimmen (MR)	Yoga (GW)	Yoga (TV)	Schwimmen/Athletik alternat.	17:30-18:00 Relax Yoga (TV)	Stabiflex (GW)	
18:00								
18:30								
19:00	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00								
20:30	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30-22:00	20:30 - Open End	20:30 - Open End	20:30 - Open End	
21:00	Come Together/Teambuilding	Lounge Talk	Trainingsplanung Q&A	Vortrag Ultra Sports	Lounge Talk	Lounge Talk	Camp Finish Talk	
21:30				Ernährung in WK und Train.				
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk

Woche 3 Rookies

	Anreise Tag1 SA 06.04.2019	Tag2 SO 07.04.2019	Tag3 MO 08.04.2019	Tag4 DI 09.04.2019	Tag5 MI 10.04.2019	Tag6 DO 11.04.2019	Tag7 FR 12.04.2019	Abreisetag
07:00		7:00-7:30 Morning Run (TV/MV)	7:00-7:30 Morning Run (MR/OW)		7:00-7:30 Morning Run (MV/OW)		7:00-7:30 Morning Run (TV/MR)	
07:30								
08:00		8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00								
09:30						09:30-15:30 *****		
10:00		10:00-14:30 *** Rad Trofeo Muro	10:00-15:00 ***** Rad Trofeo Binissalem	Ab 10:00 Sailfish Neo-Testschwimmen	10:00-15:30 ***** Rad Trofeo Petra	Rad Trofeo Lluc	10:00-13:30 ***** Rad Trofeo Formentor	
10:30								
11:00								
11:30								
12:00				12:00-13:00 Stand Up Paddling (OW)				
12:30								
13:00							49km - 899hm	
13:30	13:30-16:30 ** Rad							
14:00	Rad	60km - 452hm		14:00-15:00 Lauftechnik/Analyse				
14:30	Prólogo Trofeo Sa Pobla		73,3km - 494hm					
15:00	inkl. Fahrtechnik	15:15-16:00 Lauftechnik			80,7km - 610hm	75,8km - 950hm		
15:30								
16:00	40,8km - 246hm			16:00-17:00 Bike Fitting Light (OW)				
16:30								
17:00	17:00-18:00 zoot Neo Testschwimmen	17:00-18:00 Ausschwimmen (MR)	17:00-18:00 Yoga (GW)	17:00-18:00 Yoga (TV)	17:00-18:00 Schwimmen/Athletik alternat.		17:00-18:00 Stabiflex (GW)	
17:30						17:30-18:00 Relax Yoga (TV)		
18:00								
18:30								
19:00	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	19:00-20:30 Abendessen	
19:30								
20:00								
20:30	20:30 - Open End Come Together/Teambuilding	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Trainingsplanung Q&A	20:30-22:00 Vortrag Ultra Sports Ernährung in WK und Train.	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Lounge Talk	20:30 - Open End Camp Finish Talk	
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

Intensitäten

Grundlage 1 (GA1)
Grundlage 1/2 (GA1/GA2)
Intervall/Berg (GA1/GA2/EB/SB)
Regeneration/Kompensation (REKOM)

Sportarten

Lauf
Yoga, Stabi, Stretching
Rad
Schwimmen

Sonstige Aktivitäten

Frühstück
Abendessen
Vortrag/Talk